

maio 2026
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO
EMENTAS PROGRAMADAS - DIETAS MEDITERRÂNICA E VEGETARIANA
2025 / 2026

Data		2ª FEIRA - 04	KCAL	3ª FEIRA - 05	KCAL	4ª Feira - 06	KCAL	5ª FEIRA - 07	KCAL	6ª FEIRA - 08	KCAL
Sopa	S	Sopa da Horta	91,00	Creme de Couve-Flor	92,20	Sopa de Bróculos	84,90	Creme de Legumes	97,90	Caldo-verde	116,90
Prato	P	Solha frita com arroz primavera	493	Frango de fricassé com massa	342,00	Bacalhau cozido com grão	431,00	Costeletas grelhadas com arroz de feijão	707,00	Filetes de Cavala com salada de Feijão frade	633,00
	AC										
Prato	P	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	318,37	Massa de vegetais	311,70	Salada de grão de Bico com legumes	458,00	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)	346,70	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	394,00
	AC										
Salada	SL	Alface, cenoura ralada e milho	67,10	Alface, cenoura e pepino	40,10	Beterraba, cenoura e Tomate	44,60	Tomate, milho e coentros	30,10	Couve-Roxa, Rúcula e cebola	51,00
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)/Gelatina	74,9/89	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 11	KCAL	3ª FEIRA - 12	KCAL	4ª Feira - 13	KCAL	5ª FEIRA - 14	KCAL	6ª FEIRA - 15	KCAL
Sopa	S	Sopa de grelos	104,60	Sopa de feijão vermelho com hortaliça	90,90			Creme de Coentros	99,00	Sopa de Abóbora	90,90
Prato	P	Ervilhas com ovos	413,00	Salmão no forno com limão, batata, cenoura e feijão verde	746,00			Hamburguers mistos com esparguete	406,40	Perca à Lagareiro com batata a murro e bróculos	458,00
	AC										
Prato	P	Massa de ervilhas e vegetais(cenoura, feijão-verde, couve-flor)	388,00	Arroz de lentilhas e feijão-verde	394,80	Dia do Município		Hamburguers de grão e batata-doce com masa	471,00	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,90
	AC										
Salada	SL	Alface, couve-roxa e cenoura	37,10	Pepino, tomate e couve em juliana	37,60			Cenoura ralada, couve roxa e pepino	44,60	Cenoura ralada, milho e tomate	66,59
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)/Fruta assada	74,9/78			Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 18	KCAL	3ª FEIRA - 19	KCAL	4ª Feira - 20	KCAL	5ª FEIRA - 21	KCAL	6ª FEIRA - 22	KCAL
Sopa	S	Sopa de Favas	104,60	Sopa de Couve Lombarda	90,90	Canja	80,00	Alho-francês com cenoura e curgete	99,00	Sopa de Alface	97,00
Prato	P	Bife de peru estufado com esparguete	438,00	Arroz de peixe com coentros	415,60	Perna de frango assada com oregãos e esparguete	318,60	Maruca cozida com batata, couve-flor e cenoura cozidos.	321,40	Feijoada à portuguesa e arroz branco	517,00
	AC										
Prato	P	Esparguete com mistura de legumes chineses	256,10	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	347,30	Salada Mexicana	383,00	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	372,50	Feijoada com cogumelos e arroz branco	540,00
	AC										
Salada	SL	Alface, cenoura ralada e tomate	77,00	Cenoura ralada, milho e tomate	66,59	Alface, couve e pepino	41,10	Alface, pepino e tomate	32,10	Milho, cenoura-ralada e tomate	35,00
Sobrem.	SM	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)/Fruta assada	74,9/78	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90
Data		2ª FEIRA - 25	KCAL	3ª FEIRA - 26	KCAL	4ª Feira - 27	KCAL	5ª FEIRA - 28	KCAL	6ª FEIRA - 29	KCAL
Sopa	S	Grão Com couve lombarda	99,00	Sopa Juliana	90,90	Sopa de Feijão Verde	100,10	Sopa de cenoura	84,90	Sopa de Agrião	84,90
Prato	P	Pescada cozida com batata, cenoura, ervilhas e milho	368,40	Esparguete à bolonhesa	353	Barrinhas de Peixe no forno com arroz de coentros	648,80	Jardineira de frango	410,00	Palmeta no forno e batata cozida	298,00
	AC										
Prato	P	Favas guisadas com soja	154,60	Esparguete vegetariano à Bolonhesa	321,90	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	342,60	Jardineira de legumes	451,1	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,90
	AC										
Salada	SL	Alface, beterraba e pepino	42,00	Couve roxa, tomate e alface	43,9	Beterraba, milho e rúcula	77,00	Alface, cenoura ralada e tomate	40,1	Alface, beterraba e cenoura ralada	45,1
Sobrem.	SM	Fruta da época (mín. 3 var.) ..	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90	Fr. da época (mín. 3 var.)	74,90	Fruta da época (mín. 3 var.)	74,90